

## DAFTAR LAMPIRAN

Sensasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketika anda ingin memutuskan untuk bermeditasi, apa yang menjadi faktor pendorong utama ?</li> <li>2. Faktor pendorong utama ini apakah muncul dari perenungan yang anda lakukan ?</li> <li>3. Ataukah faktor pendorong itu justru muncul dari luar diri anda ?</li> <li>4. Faktor pendorong utama ini bisa dalam hal apa (misalnya perenungan hakekat kehidupan, hakekat alam, atau hakekat kebenaran ilahiah ?</li> <li>5. Faktor pendorong dari luar itu bisa dari hal apa ? (misalnya dinamika kehidupan yg berlarut larut</li> <li>6. Yang mana yang lebih dominan dalam mendorong dilakukannya meditasi ?</li> </ol>
Persepsi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketika anda memutuskan faktor internal sebagai faktor pendorong utama anda melakukan meditasi, apakah faktor internal itu merupakan kebutuhan dari diri anda ?</li> <li>2. Demikian pula Ketika anda memutuskan faktor eksternal sebagai faktor pendorong utama anda melakukan meditasi, apakah faktor eksternal itu merupakan sesuatu yang penting bagi orang lain?</li> <li>3. Apakah faktor internal maupun eksternal itu merupakan sesuatu hal yang anda ketahui ?</li> <li>4. Apakah faktor internal maupun eksternal itu merupakan sesuatu hal yang anda alami?</li> <li>5. Bagaimana anda memahami dan menilai faktor internal itu merupakan hal yang terkait dengan situasi personal anda?</li> <li>6. Bagaimana anda memahami dan menilai faktor eksternal itu merupakan hal yang terkait dengan kondisi situasional orang lain?</li> <li>7. Bagaimana anda memberi perhatian terhadap faktor internal dan eksternal tersebut?</li> </ol>

Memori	<p>1. Ketika anda sedang menjalankan proses meditasi bagaimana hal itu bisa mengembangkan pengetahuan, pemahaman, analisa, penerapan, evaluasi bagi anda ?</p> <p>2. Saat melakukan meditasi bagaimana proses dia atas bisa mempengaruhi emosi anda ?</p> <p>3. Dalam proses meditasi ini tidak hanya emosi dan pikiran yang berubah, namun juga tekanan darah dan detak jantung, bagaimana hal itu bisa terjadi ?</p> <p>4. Kemudian dalam proses tersebut apa diri anda memiliki kuasa untuk mengatur hal tersebut ?</p>
Berpikir	<p>1. Bagaimana anda memahami realitas faktor eksternal yang memotivasi anda untuk melakukan meditasi ?</p> <p>2. kemudian juga seperti apa anda memahami realitas faktor internal yang memotivasi anda untuk melakukan meditasi ?</p> <p>3. lalu bagaimana faktor internal dijadikan dasar untuk pengambilan keputusan ?</p> <p>4. bagaimana faktor eksternal dijadikan dasar pengambilan keputusan ?</p> <p>5. untuk bermeditasi apa juga menggunakan pola berpikir autistik atau bersifat khayalan atau berfantasi yang digunakan dalam rangka menghindari kenyataan ?</p> <p>6. apakah bermeditasi juga menggunakan pola berpikir realistik atau deduktif ( Deduksi adalah cara berpikir yang di tangkap atau di ambil dari pernyataan yang bersifat umum lalu ditarik kesimpulan yang bersifat khusus ) ?</p> <p>7. Apa bermeditasi juga menggunakan pola berpikir induktif (Berpikir induktif adalah metode yang digunakan dalam berpikir dengan bertolak dari hal-hal khusus ke umum. Hukum yang disimpulkan difenomena yang diselidiki berlaku bagi fenomena sejenis yang belum diteliti. Generalisasi adalah bentuk dari metode berpikir induktif) ?</p> <p>8. kemudian bagaimana berpikir untuk memberikan evaluasi ?</p> <p>9. Bagaimana diri anda mendapatkan pesan atau tanda jika meditasi yang anda lakukan sudah mencapai akhir ?</p> <p>10. Setelah meditasi selesai, bagaimana anda menyimpulkan hasil dari meditasi anda ?</p> <p>11. Bagaimana anda menerapkan hasil meditasi yang anda lakukan secara spiritual ?</p> <p>12. Lalu dengan cara seperti apa anda menerapkan hasil meditasi yang anda lakukan sesuai dengan kegiatan sehari-hari ?</p>

Konsep Diri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Didalam meditasi yang anda lakukan, bagaimana anda menekan sisi negatif yang anda miliki ?</li> <li>2. Lalu bagaimana meditasi dapat mengembangkan sisi positif anda ?</li> <li>3. Kemudian dengan cara seperti apa anda dapat menghargai diri anda sendiri setelah melakukan meditasi ?</li> <li>4. Cara menjadi manusia seutuhnya menurut sudut pandang meditasi itu seperti apa ?</li> <li>5. Bagaimana anda mengamati dan menilai dirinya sendiri sebelum dan sesudah bermeditasi ?</li> <li>6. apakah ada hal baru yang menjadi prinsip hidupnya atau seperti apa ?</li> </ol>
-------------	---





Dokumentasi Peneliti Bersama Komunitas Sangha



Kegiatan Meditasi Komunitas Sangha

(Sumber: Doc Pribadi Sigit “Opinion Leader” komunitas Sangha)



